نَظرةٌ_وَجِيزَةٌ_فِي_أَوراق_نَبَات_الشَّاي_الأَخْضَر.



الاِسمُ العِلْمِيّ : **Camellia sinensis L.** [Kuntze; 1887]

الاسْمُ العَربيّ: الشَّاي الأخضر، الشَّاي اليابانِي، الكاميليا الصِّيني.

الجُزْء المُستخْدَمُ طِبِّيًا: الأَوْرَاق المُجَفَّفَة و الزَيْتُ ٱلْمُسْتَخْرَجُ مِنْهُ.

الكيمْياءُ النَّباتِيَّة: أحد مُكوِّناتِه الفعَّالة هو مُركَّب (EGCG) استُخْدِم للْوقايَّةِ من بعض أنواع السَّرطان أو الإِبْطَاءُ من نُموِّها .

الطِّبُّ الشَّعْبِيّ: العُطَاشُ ، الشَّقيقَةُ ،مُحَسِّنٌ لليقظة، القَلَقْ، الظَبْظَاب.

الاسْتِطْبَابَات المُثْبَتة عِلْمِيًا: الوِقايَةُ مِنْ تَسَوُّس الأَسْنَان.

الجُرْعَة القُصْوَى المَسمُوحَة: (9) تِسعُ غِرَامَاتٍ فِي ٱلْيَوْمِ الوَاحِد.

الاسْتِعْمَال: يُنْقَعُ الشَّايُ فِي المَاءِ الساخِن ويُؤخَذ كشَرَابٍ عَادَةً.

مانِعُ الاسْتِعْمَال: يعدُّ الشَّايُ الأخضر آمنًا بالنسبة لمعظم البالغين .

نصرُ الدِّين عميَار؛ صفْحَة علْمُ النَّباتِ الطِّبِّي @Medical Botany

الشَّاي الأَخْضَر: نباتٌ من الفصيلةِ الكاميليّة ، مهدهُ الأصليُّ بين الصّين والهند ، يُهيّأ ورقُه ويُغلى أو ينقع في الماء المُغْلى ويُشرب مُحلًّى بالسكّر في المعتاد وَ لهُ منافعُ طِبيَّةٌ و الإحصائيات المقارنة على المستوى العالمي تُؤكد صراحة أن مشروب الشَّاي هو ثاني مشروب، بعد الماء، يتناوله البشَّر.

• آليَّة عَمَل أَوراق نَبَات الشَّاي الأَخْضَر:

1. لا تَزالُ آليَّة عَمَل **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** غيرَ مفهومة جيِّدًا؛ الموادّ الكيميائيَّة في **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر لَهَا** نشَّاطٌ مُدِرٌّ للْبول ممَّا تُساعد ، على الْوقايَة من الْتِهابَات الْمَثَانَة، من خِلال مَنْع الْجَرَاثيم من الالتِصاق بِجُدْران الْمثانة.
2. إنَّ **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** غنيٌّ جِدًّا بمُضادَّات الأَكْسَدة. أظهرت البحوثُ المختبريَّة والحيوانية أَنَّ مضادَّات الأكسدة المَوْجودة فِي **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** منْها أحد مُكوِّناته وهو غالأت الإيبيغالوكاتيكين (EGCG) تُساعد على الوقاية من بعض أنواع **السَّرطان** أو الإبطاء من نُموّها. ولكنَّ الدِّراساتِ على النَّاس أظهرت نَتائجَ مُتَباينة.
3. تُشير الأدلَّة العلميَّة إلى أنَّ استِخدامَ **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** يُحسّن اليقظةَ أو الانتباه العَقلي، بسبب محتواها من الكافيئين **caffeine** على الأرجح. ولكن، لا تُوجَد مُعطَيَاتٌ موثوقةٌ بما فيه الكفاية لتَحديد ما إذا كان **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** يمكن أن يساعدَ على إنقاص الوزن، وخفض مستويات الكُولِسْتِرُول في الدَّم، أو حماية الجلّد من أَضرار أشعَّة الشَّمس.
4. يُبدي **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** تأْثِيره الْمُدِر للْبَول و المُحسِّن للْيقظة فِي مدَّة أقلّ من ساعة و مُدَّةً أطول ليُظهر تأثيرهُ التدريجيّ العلاجيّ أو الوِقائيّ . وعليه يجِبُ أَن تُستعمل لمدَّةٍ أَطولَ أَو يوميًّا و بِانْتظامٍ مع التقيُّد بالجُرعة الموصى بها.

• مكوِّناتُ الشَّاي الأَخْضَر:

• يحتوي على العديد من الموادّ الكِيميائيَّة الفعَّالة حيويًّا مِنْهَا:

1. **مُركَّب** [**Epigallocatechin gallate**] اخْتِصارًا: **EGCG** ، وهوالأكثر توَّافُرًا في **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر.** إنَّ الفَعَّاليَّة الْمُضادَّةُ للتأَكْسُد لـ **EGCG** جعلتهُ فَعَّالاً كعَامِلٍ وِقائِيٍّ عَصَبيٍّ فِي عِلاج الأَمْراض المُسببة لِتَنَكُّس العَصَبِيّ (تتدهور وظيفة أو بنيان الأنسجة أو الأعضاء التي تُصاب به بمرور الوقت بسبب التقدم في العمر أو بسبب العادات المرتبطة بنمط الحياة مثل ممارسة الرياضة أو نمط التغذية). **في تَجْرُبَةٍ سريريَّةٌ** أَثْبَتَتْ وَ بَرْهَنَت التأْثِيرَات الوقائيَّة العَصَبِيَّة لـ**EGCG للشَّاي الأَخْضَر** على النموذج الخلوي **PC_{12}Cells** لمرضى **الشَّلَلُ الارْتِعاشِيّ Parkinson's disease** (حالةٌ صحيةٌ تتضرَّر فيها أجزاءٌ من الدماغ تدريجيّاً أهمُّ أعراضهِ ارتعاشٌ لاإراديٌّ في أجزاء مُعيَّنة من الجسم) ، وبينت النتائجُ فِي هذِهِ الدِّرَاسة أَنَّ **EGCG** لهُ تأْثِيرٌ مانِعٌ مَتينٌ ضِدَّ الْمَوت الخَلويّ النَاتِج عن الـ **OHDA-6** في خلايا **PC_{12}** وقد قلَّلَت بشكلٍ فعَّال مظاهر الْمَوت الْخَلَوِيّ لـ **PC_{12}** من مقدار تحلل الـ **DNA**. (مُركَّب الـ **OHDA-6** يؤَدِي لتلف

الخلايا العصبيَّة المنتجة للناقل العصبيّ الدُّوبامين و الدُّوبامين ناقلٌ عصبِيٌّ معروفٌ بأنَّه يشارك في تنظيم المِزَّاج والسُّلُوك؛ و هُنَّا تأتي الإصابة بمرض الشَّلَلُ الارْتِعاشِيّ).

2. **مُركَّب [Caffeine]** نظرًا لخواصّ مُركَّب الكافئيين المنبهة **للشَّاي الأَخْضَر**، فهو يُساعد الأشخاص على البقاء متيقظين ومنتبهين في الأوقات التي تتطلب التركيز البالغ؛ بالإضافة إلى تهيئة العضلات من أجل ممارسة الأنشطة. يحتوي **نَبات الشَّاي الأَخْضَر** على نصفِ ما تحتويه القهوة من مُركَّب الكافيئين،إذ تبلغُ الكمية في **الشَّاي الأَخْضَر** 50-90 ملغ لكل كوب سعتُهُ 200 مل، بينما تبلغُ هذه النسبةُ في القهوة 50-120 ملغ لنفس الحجم.

3. **مُركَّب [Theanine]** وجدت دراساتٌ علميّة عديدة لـ **Theanine للشَّاي الأَخْضَر** أنَّهُ يؤثر على مستويات بعض النواقل العصبية لمنع الخلل الوظيفي للدماغ الذي يسببه بروتين بيتا أميلوئيد **beta-amyloid** (وهو البروتين الرئيسي في لويحات الأميلوئيد التي تتشكّل في أدمغة مرضى الْخَرَف؛ التخليط الذهني والتَّوَهان والضَّياع في أماكن مألوفة).

4. **مُركَّبٌ [Fluorine]** هو معدنٌ طبيعيٌّ يوجد في الكَثير من الأطعمة والنَبَاتات؛ يمكن أن يُساعِد الفلوريد كثيراً على تَعزيز صحّة الأسنان من خلال تعزيز ميناء الأسنان، ممَّا يجعلها أكثرَ قدرةً على مقاومة التسوُّس.

5. **مُركَّبٌ [Oxamate]** يمتلكُ خواصًّا مُضادَّةٍ لسَّرطَان القَوْلُوْن وَالمُسْتَقِيم؛ يعمل هذَا المُركَّب عن طريق إيقاف نمو خلايا السرطان، حيث يتدخَّل في نموّ بروتين يُدعى **HER2**، تنتجه خلايا الورم السَّرطانيّ، والذي يجري تدميرُه لاحقاً في الجسم.

• طِبُّ الأَدْوِيَةِ الْقَدِيمَة:

• إنَّ لِنَبَاتِ **الشَّاي الأَخْضَر** تاريخًا طويلاً من الاستِخدام الدَّوائي في الطِبِّ البَلَدِيّ أو الطِبِّ الشَّعبِي؛ فعلى سبيل المثال، كانت العديدُ من المجتمعات القديمة تَستخدِم **الشَّاي الأَخْضَر** في علاج مَشاكِل الجهاز الهَضمي ، فَضلاً عن مجموعةٍ مختلفةٍ من الحالات الأخرى منْهَا:

1. **التَّعب** : تعبٌ مُستمرٌّ يُصِيبُ الشَّخص، وهو لا يتحسَّن عندَ الرَّاحة، ولا ينجُم مُباشرةً عن مشاكل طبيَّة أُخرَى.

2. **الشَّقِيقَة؛ الصُّدَاعُ النِّصْفِيّ:** صداعٌ متوسطٌ أو شديدٌ يُشعَرُ به وكأنَّه ألمٌ نابضٌ في إحدى جهتي الرأس عادةً.

3. **السُّعالُ الرَّطب (العميق)** : chesty cough يدلُّ على سُعال منتِج للبلغم يهدف إلى تنظيف المسالك الهوائيَّة.

4. **البَردَة أَوْ الظَبْظَاب chalazion :** كِيْسٌ صغيرٌ مَمْلُوءٌ بالسوائل، على الجزء الداخلي أو الخارجي من الجفن.

5. **نُقص الشَّهيَّة** : من الحالات الشَّائعة وخاصَّةً في الأطفال والَّتي تقلُّ فيها الرَّغبة في تناول الطَّعام.

6. **القلقُ :** هو الشعورُ بعدم الارتياح، كالانزعاج أو الخوف، والذي قد يكون بسيطًا أو شديدًا.
7. **الشُّعيرة (الجُدجُد) Stye** : كتلةٌ صغيرةٌ مؤلمةٌ على الجزء الداخلي أو الخارجي من الجفن.
8. **اِلْتِهَابُ المُلْتَحِمَةُ:** مرضٌ مُعدٍ يسبِّب التهابَ جفُون العين ومقلته ينتجُ عن بكتيريا محبَّة للدَّم.
9. **عُسرُ الهضم** : يُعرَّفُ عُسرُ الهضم بأنَّه ألمٌ أو انزعاجٌ في الجزء الأعلى من البطن.
10. **العُطَاشُ** : فَرْطُ الْعَطَش هو داءٌ يصيبُ الإنسانَ والحيوانَ ، يَشربُ الماءَ فلا يَرْوى.
11. **حَصْرُ البَوْل** : هو عدم القدرة على إفراغ البول من المثانة بشكلٍ سليمٍ.
12. **العَدْوَى** : انتقالُ الدَّاءِ من المريض به إلى الصحيح بوسَاطةٍ ما.

• الطِّبُّ الْوِقَائيّ :

• طبّ وقائيّ : (طب) فرع من الطبّ يعمل على دعم الصحّة ومنع حدوث المرض ، واقٍ من المرض أو يبطِّئ تطوُّره.

1. **الْوِقايَة مِن السرطان:** تُعَدُّ آليةُ عَمَل **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** كمضادَّة للسرطانات معقَّدةً وغيرَ مفهومة جيِّداً؛ ولكنَّ وثَّقت دّراسةٌ وُجود مادتين في **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** ، تُحدثان تشويشاً في توازن الوظائف الاستقلابية لخلايا السرطان، وهما **EGCG** و **Oxamate**، وتُدرجان ضمن فئة مثبّطات إنزيم **LDHA** المرتبط وجودُه بالسرطان. كما أسلفنا تحتوي خُلاصةُ **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** على مضادَّات أكسدة **antioxidants** تُساعِد على منع تلف أو تَضرُّر الخلايا الذي تُسبِّبه الجذورُ الحرَّة **free radicals** (جُزَيئاتٌ شَديدة التَّفاعُل يمكن أن تُؤذي وَظيفَة الخلايا). وثمة من الباحثين من يرى أن مضادَّات الأكسدة في **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** أقوى أثرًا في منع الأكسدة من فيتامين إي E وفيتامين سيC . ولكن ما زالت الدّراسات محدودةَ العدد نسبياً ومتناقضةَ النتائج أحياناً، لابدَّ من تجارب أكبر لتَأكيد هذه النَّتائج. والطريف ما أشارت إليه إحدى الدراسات من أن إضافة الفُلْفُل الأَسْوَد إلى **الشَّاي الأَخْضَر**، ترفع من قدرة امتصاص الأمعاء للموادّ المُضادَّةُ للأَكْسَدة فِي **الشَّاي الأَخْضَر**. ودَوَّنَ الاسْتِطْرادِ العلميّ في ذكر الدّراسات الطِّبيَّة، التي تبلغُ المئات، فإنَّ الحديث في جانب الشَّاي والسَّرطان يدُور تحديدًا حول سرطان ثمانية أعضاء، هي **البرُوسْتَاتَة** و**المبيض** و **الثَّدْي** و **الأَمْعَاءُ الغَلِيْظَة** و**دماغ الأطفال** و**الْمَرارَة** و**الرِّئَةِ** و**الْمَثَانَة**. وأيضًا حول دور مركَّبات **الشَّاي الأَخْضَر** في زيادة فاعليَّة وسائل معالجة السَّرطان، وفي تخفيف أثارها الجانبيَّة. وما يدور الكلام الإيجابيُّ فيهِ مفادهُ أَنَّ الحرصّ على تناول كميَات، عدَّة أكواب، من **الشَّاي** كعادة يوميًّا، ولسنوات، يُسهم في تقليل الإصابة ببعض من تلك الأورام.
2. **الْوِقايَة مِن تَساقُط الأَسْنَان** : إنَّ شُرب **الشَّاي الأَخْضَر** يخفّضَ من درجة الـ pH على سطح الأسنان (أي أنّه يزيد الحموضةَ في الفم) مما يُعيق نمو جراثيم اللثة. يُضاف لما سبق ما يحتويهِ **نَبَاتُ الشَّاي الأَخْضَر** من الفلورايد الذي يتراكمُ في أنسجة النبات وأوراقِه من التربة أثناء النمو، مما يُكسبُهُ فعاليةً مضادةً للتسوس. كمَا يُشيرُ دليلٌ عِلميٌّ أَنَّ المَضْمَضَة الفَمَويَّة بمنقوع **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** الْمُركَّز يحمي اللثة بشكل مُؤَثِّر ضدّ البلاك والتهاب اللثة و ذُو فاعِليّة تماماً كفَعَاليّة دواء الكلورهيكسيدين، هذا ما أَوْثَقَتهُ تَّجْرِبَةٌ سريريَّةٌ حديثةٌ.

• دَاعِيَةُ الاسْتِعْمال الشِّفَائِيَّة المُدعمة عِلْمِيًّا:

1. **مدِّرٌ للْبَوْل :** يعتبر **الشَّاي الأَخْضَر** مَدِّرًا فعَّالاً للبَوْل؛ يَعْمل عَلَى إزالة السَّوائل الزائدة من الجسم عن طريق زيادة إنتاج البول وطرحه، يَعمل في الكليتين من خلال تحفيزهما على زيادة كمِّية الأملاح، مثل البُوتَاسْيُوم و الصُّوديُوم المصفَّاة من الدَّم. وعندما تجري تصفيةُ هذه الأملاح من الدم، فإنَّها تسحب المياه معها لتُطرَح عن طريق البول؛ ممَّا يجعلُهُ يقلِّل من اِرْتِفَاع ضَغْطِ الدَّم و يقِي من حصْوات الْمَثَانة و الْمَرَارة.

2. **الكُلى:** يساعد **الشَّاي الأَخْضَر** الكليتين على التخلُّص من حمض اليُوريك، وبذلك، يساعد على الوقايةِ من النِّقرس وأنواع معيَّنة من حصيات الكُلى. كما يمكن أن يفيدَ **الشَّاي الأَخْضَر** أَيْضًا في منع وعلاج مَشاكِل أيضيَّة معيَّنة (الحُماض: حالةٌ تقلّ فيها قلويَّة الدَّم والأنسجة بسبب ازدياد المنتجات الحامضيَّة ، أَو نقص القلويّات) ناجمة عن أَمراض الكُلى.

3. **تصلُّبَ الشَّرايين:** عندما تتضيَّق الشَّرايين وتُصبِحُ صلبةً. وفي حال لم تُشخَّص الحالةُ أو تُعالَج، فقد يتعرَّض شريانٌ أو أكثر إلى الانسِداد بشكلٍ كامِلٍ. تعودُ القدرةُ العلاجيَّةُ الوقائيَّةُ **لنَبات الشَّاي الأَخْضَر** إلى إمكانيةِ تجديدِه **للإيلاستين Elastin**، وهو البروتين الموجُود في الشَّرايين والمسؤول عن مرونةِ الأَوعِيَةِ الدَّمَوِيَّة ، و يُساعد البشرة على العودّة إلى موقعها الأصليّ عندما يتِّم تتعرض لتلف أو تغير عرضي ولكنّه يتحلّل في الشَّرايين مع التقدّم بالعمر.

4. **فُقْدَان الْوَزْن** : مِنَ المُؤسفِ جِدًا، أَنَّ مُعظمَ الدّارسات الَّتِي قُدمت دليلاً على دور **نَبات الشَّاي الأَخْضَر** في خسارةِ الوزن قد اعتمدت على استخدام مُسْتَخْلَصَاتٍ مُركّزةٍ (شَرَابٌ مُرَكّزٌ : مُكَثّفٌ يصل إلى ، حدّ التَّشبُّع) من بعضِ المواد الموجودةِ عادةً في الشاي، ومنها الكافيئين **Caffeine**، والبوليفينولات **Polyphenols**، وغالّات الإيبيغالّوكاتشين **EGCG** ، ولكن هذه النتائج قد لا تنطبقُ بالضرورة على الشاي المخمّر أَو الْمَنْقُوع الَّذي يُتْرَك فِي الْمَاءِ حَتَّى يَنْحَلّ أَيّ المُحضّر بالطرق المعتادة المنزليّة، والمستهلك بالكميات الطبيعية للشخص العادي.

5. **الكُولِسْتِرُول**: تفترض الدِّراسات أَنَّ **نَبات الشَّاي الأَخْضَر** قد يُقلِّل من مستويات الكُولِسْتِرُول **LDL** (الضَّارّ). يَعْمَل **الشَّاي الأَخْضَر** على تَقلِّيل من إنتاج البروتينُ الشَّحمِيّ الخَفيض الكَثافة **LDL** عن طريق عرقلة عمل إنزيمٍ ما في الكبد، فتقلُّ بذلك كمية الكُولِسْتِرُول في خلايا الكبد، ممَّا يسبِّب استخلاص وإنقاص الكُولِسْتِرُول من الدَّم. كما أَنَّ الْمُسْتَخْلَص الْمَائِيّ **لِنَبَات الشَّاي الأَخْضَر** يُسبِّب انخفاضًا طفيفًا في إنتاج الشُّحوم ثُلاثِيّة الغليسريد **triglyceride**، وزيادةً طفيفة في مستوى الكُولِسْتِرُول الحميد **HDL**.

6. **الْمَاء الأَزْرَق:** إنَّ شُربَ **الشَّاي الأَخْضَر** يمكن أن يلعب دورًا كبيرًا في المستقبل في الوقايَّةِ من أمراض **اَلْعُيُون** مثل **الْمَاء الأَزْرَق**. وذلك بفضلّ الْمَوادّ المُضَادَّة للأَكْسَدة، تؤثر على شَبَكِيَّةُ العَيْنِ (وَهِيَ عِبَارَةٌ عَنْ غِشَاءٍ عَصَبِيٍّ يَسْتَقْبِلُ الْمَرْئِيَّاتِ)، لا تَزالُ آلِيَّة عَمَل غير مفهومة بالكامِل تدعي بعض التَّجارب عبر تَثْبِيطْ **إنزيمُ أنهيدراز الكَربونيك** الَّذي هُو مسؤولٌ عن إنتاج البيكَربونات **bicarbonate** في الجسم، وهي ضَروريَّة لتكوين السَّوائل في الجسم والتي تملأ تجويفَ العين الأمامي. يَعمل **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** بتَثْبيط عمل الإنزيم، ومن ثمَّ وَقف أَو التقلِّيل من إنتاج البيكربونات، ممَّا يؤدّي إلى وقف إنتاج السَّوائل في العين، وإلى انخفاض ضَغط العين نتيجةً لذلك.

و من ثَمَّ يحميها من إصابات مختلفة وخاصة من الْمَاء الأَزْرَق التي تصيب الانسان نتيجة التقدم في العمر. (الْمَاء الأَزْرَق **glaucome**: غِشَاوَةٌ تَتَكَوَّنُ فِي وَسَطِ حَدَقَةِ العَيْنِ فَيَكُفُّ بَصَرُهَا).

7. **دَاءُ السُّكَّرِيّ :** **يُعتبر نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** مِنَ العَوَامِلِ المضادَّة للدَّاء السُّكَّري حيثُ يعمل عن طَريق التَّأثيرِ في الخلايا في البنكرياس التي تُنتِج الأنسولين "خَلايا بيتا"؛ فهو يَستحثُّ خَلايا بيتا على إنتاج المزيد من الأنسولين، ممَّا يمكِّن الجسم من استخدام السكَّر الموجود في الطَّعام كمصدر للطاقة. يحدث الاصابة بداءِ السكَّري عندما لا يُنتِج الجسمُ كمِّيةً كافيةً من الأنسولين، ممَّا يجعل مستويات ممَّا يجعل مستويات سكَّر الدَّم عاليةً جداً.
8. **صِيَانَةُ الْقَلْب : شُرب الشَّاي** الأخْضر ثلاثُ مرَّاتٍ يَوْميًّا و بشكّلٍ منتظمٍ يَعمل عَلَى تَوسيع الأوعية الدَّموية ، ممَّا يَجعلها أوسعَ، ويسمح بمرور الدَّم منها بسهولة أكبر، و من هُنَّا يتَحسَّنُ إمدادِ القَلب بالدَّم والأكسجين، وتقْلِيلُ الجهد الواقِع على القلب ليقوم بضخِّ الدم بجهدٍ أقلّ.

• طُرُق الاسْتِعْمَالِ:

• الاسْتِعْمالِ الدَاخِليّ لِنَبَات الشَّاي الأَخْضَر:

• **تنبيه:** يجبُ استخدام الْماء السَّاخن عند دَرَجَةٌ حرارة 80 دَرَجَةٌ مِئَوِيَّة، أيّ ترك الماء ليبرد قليلاً بعد بلوغه درجة الغليَّان. لأنَّنَا لو استخدمنا الماء المغْلِيّ لدرجة 100 دَرَجَةٌ مِئَوِيَّة، لحصلنا على مشروب من **شَّاي الأَخْضَر**، لكن ذا مرَّارةٍ فِي الطَّعم. إضافةً إِلَى أَنَّ الْمَاء حين يَغْلِي لمدَّةٍ طويلةٍ يفقد نسبة الغَّاز اللازمة للتفاعل مع الشَّاي واستخراج المُركَّبَاتِ النَّافِعة فِيهِ عَلَى أَكْمَلِ وَجْهٍ.

1. **نقِيعٌ مَغْليٌّ** (80 دَرَجَةٌ مِئَوِيَّة) : الجُرعة الواحِدة؛ **2** غِرام أَوْرَاق مُجَفَّفَة مِن **الشَّاي الأَخْضَر** ؛ تضوضع في فنجان فخاريّ **200** مِلّيلتر ماء ساخِن؛ التَّعاطِي بالفَم؛ مِن مرَّة إِلَى أَرْبَعَ مَرَّاتٍ يَومِيًّا. يُفضَّلُ تناولُ الشَّاي الأَخْضَر قبلَ ساعة أو بعد ساعتين من تناول الطَّعام .
2. **نقِيعٌ مَغْليٌّ** (80 دَرَجَةٌ مِئَوِيَّة) : ثلاثُ جُرْعاتٍ؛ **10** غِرام أَوْرَاق مُجَفَّفَة مِن **الشَّاي الأَخْضَر** ؛ توضع في الإبْرِيق (وِعاء له أُذُن وخُرطوم ينصبُّ منه السائل) **900** مِلّيلتر ماء ساخِن.

• الاسْتِعْمَالِ الخَارجية لِنَبَات الشَّاي الأَخْضَر:

1. **أَمراض الْعُيُون : 2** غِرام أَوْرَاق مُجَفَّفَة مِن **الشَّاي الأَخْضَر** تُنقع في فنجان فخاريّ **150** مِلّيلتر ماء ساخِن و يُترك حتى يُبرد؛ يجب إمالةُ رأس إلى الخلف وتقطير في العين.بعدَ وَضع **الشَّاي**، يجب الاحتِفاظُ بالعينين مُغلَقتين مع الضَّغط على الركن الدَّاخلي للعين لمدة 3-5 دقائق، وبهذا يُحتفَظ بماء الشَّاي داخل العين؛ يجب الانتِظارُ خَمس دَقائِق بين استِخدام الشَّاي لكلّ عين.
2. **كمادة :** خِرقة أَو القطعةُ من الثوْب المُمَزَّق يُستشفى بها تُسخّن ثمَّ تُبرد وتُوضع على العيون الملتهبة، يمنحُ راحةً فوريَّةً ولَمْعَةً على العيون والمنطقة المحيطة بها.
3. **أَمراض الفَم : نقيعٌ مغليٌّ مُركَّز 20** غِرام أَوْرَاق مُجَفَّفَة مِن **الشَّاي الأَخْضَر** تُنقع في فنجان فخاريّ **250** مِلّيلتر ماء ساخِن و تُتْرَك حتى تُبرد؛ مَضْمَضَةٌ فَمَوِيَّة أَرْبَعَ مَرَّاتٍ يَومِيًّا دون بلع.

• التَّأثيراتُ الجانبيَّة والتَّحذيرات معَ التَّوصيات:

1. يَعدُّ **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** آمنٌ بالنسبة لمعظم البالغين عندَ استخدامه بكمِّياتٍ معتدلة أَو المُوصى بِهَا.
2. هناك بعضُ التَّقارير عن حدوث مَشاكِل في الكبد عندَ الأشخاص الذين يَتَناولون مُستَخلَصات **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** المركَّز؛ ولكن، لا يبدو أنَّ هذه المشكلةَ مُرتبطةً بمَنقوع **الشَّاي الأخضر** أو الأشربة المُحضَّرة منه. وعلى الرغم من أنَّ هذه الحالاتِ نادرةٌ جداً، وأنَّ الأدلَّةَ فيها ليست قاطِعَةٌ.
3. النَّساء أو الأطفال أو منْ لديهم نقص في حديد الجسم أو حالة **فقر الدَّم**، فعليهم الانتظار لمدة ساعة بعد الفراغ من تناول وجبة الطعام، قبل تناول **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر**.
4. إنَّ تناول أكثر من خمسة أكواب من **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** قد يؤدي إلى حدوث أخطار أكثر من تحقيق للفوائد. ولهذا يجبُ تناول **الشَّاي الأَخْضَر** بشكل حكيم.
5. إنَّ **أَغلبية** عُلب و أَكْيَاس **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** الموجودة بالأسواق أَو **الشَّاي** الَّذي يُباع جاهِزَاً في المَقَاهِي العامَّة أو من قبل رجال السّود عادةً ليس لها قيمةٌ علاجيةٌ تُذكر، فيجب الحرص في ذلك.
6. من الآمن شرب **الشَّاي الأَخْضَر** أثناء الحمل، وبالرغم من أن معدّل **الكافئيين** منخفض نسبيًا ، إلاّ أنه لا يُستحسَّنُ شرب كميَّاتٍ كبيرةٍ منه أَثْنَاء الْحَمْل.
7. **الشَّاي الأَخْضَر** مع القليل من عَصِير اللَّيْمُون أَو الفُلْفُل الأَسْوَد صحيٌّ جدًا، يَعْمَل على زيادة قُدرة الجسم على الحُصول على العناصر المُغذّية من الطَّعام.
8. يُمكن أن يُسبِّب **الشَّاي الأَخْضَر** اضطرابات المعدَة والغثيان ، أو التبوُّل المتكرِّر في بعض الناس، و هيَ أَيْضًا حالاتٌ نادرةٌ جدًا.
9. من يشرب **الشَّاي الأَخْضَر** فورًا بعد الطَّبخ يلحق أضرارًا في المريء لديه (المَرِيءُ : مَجْرَى الطعام والشراب من الحلقوم إلى المعدة). لذلك ينصح بتبريد **الشَّاي** قليلاً قبل شربه.
10. صحَّةُ القلب في شُرب **الشَّاي** المجرد، الخاليّ من إضافةِ السكّر العاديّ أو المُحليَّات الصِّنَاعيَّة أو الْحَلِيب.
11. يُفَضَّلُ تَناوُلُ **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** قبلَ وقت النوم بمدَّة ثلاث ساعات فَمِنَ الْمُمكن أَن يَسبِبَ الأَرق.
12. يُحفَظ **نَبَات الشَّاي الأَخْضَر** في درجة حَرارة الغُرفة؛ وَ بَعيداً عن الضَّوء وَ الرُّطوبة.

• و هذا غَيْضٌ من فَيْض : قَلِّيلٌ مِن كثيرٍ.

- **صَفْحَة:** عِلْمُ النَّباتِ الطِّبّيّ .
- **المُؤَلَّفُ:** نصرُالدِّين عميار.
- **الإِخْتِصَاص:** الباثُولُوجْيا النَّباتِيَّة والتِكْنُولُوجيَا الحَيَوِيَّة.
- **الوَظِيفَة:** زِرَاعَة النَّباتاتُ الطِبّيَّة.

الْمرَاجِع:

[https://doi.org/10.1007/s11306-014-0672-8]
[https://doi.org/10.2174/1874210601610010166]
[http://dx.doi.org/10.3390/molecules22101621]
[http://www.altmedrev.com/publications/4/5/360.pdf]
[http://www.scielo.br/pdf/cta/v32n1/aop_5010.pdf]
[http://www.formatex.info/microbiology4/vol2/1343-1351.pdf]
[https://doi.org/10.1186/s13045-016-0302-1]



Camellia sinensis L. [Kuntze; 1887].

نصرُالدِّين عميار؛ صَفْحَة: عِلْمُ النَّباتِ الطِّبِّيّ . السبت 2017/10/14 المُوافق 1439/1/24.